

محاضرة رقم 05: تفسير الاضطرابات النفسية: النظرية السلوكية و النظرية المعرفية.

تمهيد:

ظهرت النظرية السلوكية خلال القرن 20، كمنهج للتحليل النفسي الفرويدي. تركز هذه النظرية على دراسة السلوك الملاحظ و قياسه باستعمال طرق علمية (التجريب). حسبها فان السلوك الإنساني متعلم و مكتسب كاستجابة للظروف المحيطة ومنه فان المحيط يثير بشكل فعال في تكوين السلوك عبر التعلم و لهذا سميت النظريات السلوكية بنظريات التعلم، أما النظرية المعرفية فهي نظرية حديثة مقارنة بسابقتها و لا تزال محل التطور، تركز على مصلح المعرفة، الذي يعني الفكر و كل ما يرتبط به كالأستدلال، المعتقدات، التفسير، المواقف و الانتظارات.

ثالثا. النظرية السلوكية:

تكتسب السلوكات المرضية حسب المدرسة السلوكية بنفس الميكانزمات و حسب نفس القوانين التي تكتسب فيها السلوكات السوية و انما يبق الحكم على السلوك المرضي من منطلق ذاتي (يرتكز على المعايير و القيم الاجتماعية) و ببعض الخصائص المرتبطة بالشخص الذي يقوم بالسلوك (عمره، جنسه، طبقاته الاجتماعية و غيرها) و بالموقف الذي يظهر فيه السلوك. ان السلوكية تنفي أي سبب داخلي للسلوك و تربط كل السلوكات بالمحيط و هذا ما يفسر أهمية التحليل الوظيفي للسلوك. يقصد بالتحليل الوظيفي للسلوك، أي التدقيق في المتغيرات المحيطة التي لها علاقة بالسلوك المعين و هذا التحليل يتم بمساعدة المعلومات الواردة من المفحوص و اعتمادا على عدة تقنيات، فبعدها يعرف الفاحص السلوك المدروس بطريقة إجرائية، يحاول أن يحدد شدته، الوقت الذي يستغرقه و مدى تكراره و يحاول كذلك التدقيق في الظروف المحيطة الخاصة التي سبقت هذا السلوك و التي رافقته و التي أتت بعده و هذا ما يسمح باكتشاف المثيرات التي سبقت السلوكات المدروسة.

* العلاج السلوكي: ان نظرة السلوكية الخاصة للاضطرابات المرضية أدت الى ظهور سلسلة من التقنيات التي تهدف الى علاج السلوكات المنحرفة و اللاتكيفية و هذه التقنيات معروفة باسم تقنيات تعديل السلوك، تركز على علاج الأعراض و زوال العرض لا يعني أن التقنية جيدة فقط و انما يعني كذلك أن الخلفية النظرية جيدة كذلك، يوجد عدة أنواع منها كالاسترخاء، التعزيز، الازالة التدريجية للحساسية و غيرها.

رابعاً النظرية المعرفية:

ينشأ الاضطراب النفسي عن اختلال في معالجة المعلومة، بمعنى أفكار لا عقلانية، تشوهات معرفية أو اعتقادات خاطئة التي تشوه التفكير عند الفرد و ادراكه لواقعه. ان الطريقة التي يدرك بها الفرد و يفسر و يخزن بها الأفكار تكون سلبية، متشائمة و دراماتيكية و كارثية، مثلاً يمكن للأفراد المضطربين نفسياً أن يظنوا أن مركز التحكم لديهم هو خارجي و هذا يعي أنهم يعتبرون أن فشلهم ينسب الى ظروف خارجية عن نطاق تحكمهم. يرفض هؤلاء كذلك الايمان بقدراتهم و يحسون بالعجز أمام مشاكلهم. ان التشوهات المعرفية تؤدي الى عيش المعانا و المشاعر العجز و التي تؤدي بدورها الى سلوكيات لا سوية و مضطربة.

4- العلاج المعرفي:

يهدف العلاج المعرفي ل"بيك" الى مساعدة العميل على اكتشاف تشوهات التفكير عنده و تصحيحها، كذلك العلاج عند "ايليس" هي مساعدة العميل على الوعي بأفكاره اللاعقلانية و تعويضها بأفكار عقلانية و متكيفة مع الواقع. ان طرق العلاج المستعملة تخص الحوار الداخلي للعميل، الذي جب عليه أن يعي بما يفكر و ما يقوله في رأسه و تعديله. تم توأمة العلاج المعرفي و السلوكي منذ فترة و لحد الآن و التي تم تسميتها باللاجات المعرفية السلوكية و قد ظهرت مؤخراً الموجة الثالثة منها مثل العلان بالتقبل و الالتزام ACT.